|  |
| --- |
|  **1 день** |
| № реп. | Наименованиеблюда | Выход,гр |  Химический состав |  Наименование пищевых веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал |  Витамины,мг |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** |  |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 65,3 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 12,8 | 34,2 | 285,8 | 52,4 | 0,21 | 0,17 | 2,38 | 0,52 | 138 | 232 | 1,9 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,4 | 8,6 | 53,5 | 6,9 | 0,01 | 0,07 | 0,41 | 0,3 | 57,3 | 46,3 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | ***450*** | ***13,26*** | ***22,92*** | ***56,46*** | ***489,3*** | ***124,6*** | ***0,22*** | ***0,25*** | ***2,81*** | ***0,82*** | ***196,3*** | ***280,3*** | ***2,7*** |
| **Обед** |  |
| **54-18з-2020** | **Салат из свеклы с черносливом с подсолнечным маслом** | **100** | **1,4** | **5,4** | **12,9** | **106,2** | **1,7** | **0,01** | **0,04** | **0,29** | **3,46** | **35,5** | **39,8** | **1,3** |
|  | свекла | 83 | 0,9 | 0,1 | 5,3 | 25,5 | 0,8 | 0,01 | 0,02 | 0,11 | 2,66 | 22 | 25 | 0,8 |
|  | чернослив | 10,3 | 0,2 | 0,1 | 5 | 21,5 | 0,6 | 0 | 0,01 | 0,13 | 0,12 | 7 | 7 | 0,3 |
|  | масло подсолнечное | 4,8 | 0 | 4,2 | 0 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-1с-2020** | **Щи из св. капусты со сметаной на бульоне из говяжьего фарша** | **250** | **5,775** | **7,575** | **7,125** | **120,075** | **135,25** | **0,0275** | **0,04** | **0,615** | **13,45** | **46,5** | **38,75** | **0,5975** |
|  | петрушка корень | 0,625 | 0 | 0 | 0,05 | 0,225 | 0,005 | 0 | 0 | 0,005 | 0,07 | 0,25 | 0,325 | 0,0025 |
|  | сметана | 12,5 | 0,3 | 2,2 | 0,375 | 22,525 | 12 | 0,0025 | 0,01 | 0,06 | 0,015 | 0,05 | 6,5 | 0,0225 |
|  | мука пшеничная в/с | 2,5 | 0,25 | 0,025 | 1,6 | 7,625 | 0 | 0,0025 | 0 | 0,025 | 0 | 0,5 | 0,25 | 0,025 |
|  | томатное пюре | 1,5 | 0,05 | 0 | 0,15 | 0,85 | 1,8 | 0 | 0 | 0,0125 | 0,155 | 0,275 | 0,925 | 0,025 |
|  | капуста белокочанная | 87,5 | 1,175 | 0,05 | 3 | 17,275 | 1,26 | 0,015 | 0,0225 | 0,3925 | 12,6 | 29,5 | 19 | 0,365 |
|  | лук репчатый | 12,5 | 0,125 | 0,025 | 0,75 | 3,675 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,04 | 0,4 | 8,5 | 5 | 0,07 |
|  | морковь | 12,5 | 0,125 | 0 | 0,625 | 3,075 | 12 | 0,005 | 0,005 | 0,08 | 0,2 | 2,375 | 4,75 | 0,06 |
|  | масло подсолнечное | 5 | 0 | 0 | 0 | 39,55 | 0 | 0,025 | 0 | 0 | 0 | 2,75 | 0,1 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,05 | 0 | 0 | 0,025 | 0,125 | 0,0925 | 0 | 0 | 0 | 0,010 | 0 | 0,05 | 0,0175 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,375 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,375 | 0,25 | 0,01 |
|  | бульон на говяжьем фарше | 200 | 200 | 3,75 | 0,55 | 0,55 | 25,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-4г-2020** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **8,2** | **6,9** | **35,9** | **238,9** | **27,5** | **0,21** | **0,12** | **3,98** | **0** | **14** | **180** | **4** |
|  | крупа гречневая | 69 | 8,2 | 2 | 35,9 | 194,1 | 0,8 | 0,21 | 0,11 | 3,97 | 0 | 12 | 179 | 4 |
|  | масло сливочное | 6,8 | 0 | 4,9 | 0 | 44,8 | 26,6 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 1 | 1 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
|  | вода | 102 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-2м-2020** | **Гуляш из говядины** | **80** | **13,5** | **13,5** | **3,1** | **188,9** | **25,6** | **0,03** | **0,09** | **4,98** | **1,13** | **11** | **133** | **2** |
|  | мука пшеничная в/с | 2,5 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,6 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 2 | 0 |
|  | говядина 1 категории | 83,6 | 12,9 | 10,4 | 0 | 145,5 | 0 | 0,03 | 0,09 | 4,85 | 0 | 6 | 121 | 1,7 |
|  | томатное пюре | 7,3 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 | 8,8 | 0 | 0 | 0,06 | 0,76 | 1 | 4 | 0,1 |
|  | лук репчатый | 11,6 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,37 | 3 | 5 | 0,1 |
|  | масло сливочное | 4,3 | 0 | 3,1 | 0 | 28,3 | 16,9 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 1 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
|  | вода | 107 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-1хн-2020** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **0,5** | **0** | **19,8** | **81** | **15** | **0** | **0** | **0,05** | **0** | **50** | **4** | **0,1** |
|  | сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25, | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | смесь сухофруктов | 26,8 | 0,5 | 0 | 13,4 | 55,6 | 15 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 49 | 4 | 0,1 |
|  | вода | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,28** | **0,56** | **13,92** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  ***Итого за обед:*** | ***840*** | ***33,975*** | ***34,175*** | ***99,345*** | ***849,275*** | ***205,05*** | ***0,277*** | ***0,29*** | ***9,915*** | ***18.04*** | ***157*** | ***395,55*** | ***7,997*** |
| **Итого за день:** | **1290** | **47,235** | **57,095** | **155,085** | **1338,575** | **329,65** | **0,497** | **0,54** | **12,725** | **18,86** | **353,3** | **675,85** | **10,697** |

|  |
| --- |
|  **2 день** |
| № реп. | Наименованиеблюда | Выход,гр |  Химический состав |  Наименование пищевых веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал |  Витамины,мг |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твёрдых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 39 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 132 | 75 | 0,2 |
| 54-2к-2020 | Кашка вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 10,7 | 43,9 | 300,7 | 63,7 | 0,08 | 0,16 | 1,62 | 0,52 | 120 | 135 | 1,5 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком  | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 17,25 | 0,04 | 0,17 | 1,1 | 0,68 | 143 | 130 | 1,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | ***455*** | ***18,26*** | ***20,02*** | ***69,96*** | ***536,8*** | ***119,95*** | ***0,13*** | ***0,37*** | ***2,76*** | ***1,3*** | ***395*** | ***340*** | ***2,8*** |
| **Обед** |  |
| **54-9з-2020** | **Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с подсолнечным маслом** | **100** | **1,4** | **10,2** | **6** | **120,9** | **402,7** | **0,04** | **0,03** | **0,66** | **28,9** | **37,4** | **31,3** | **0,9** |
|  | яблоко | 22,6 | 0,1 | 0,1 | 2 | 8,9 | 1 | 0,01 | 0 | 0,06 | 2 | 3,2 | 2,2 | 0,44 |
|  | капуста белокочанная (урожай 1.03.) | 71,2 | 1 | 0,1 | 2,7 | 15,3 | 1,7 | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 25,7 | 27,4 | 17,7 | 0,34 |
|  | Морковь (урожай 1.03.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло подсолнечное | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,25 | 0,01 |
|  | вода | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | кислота лимонная | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0,22 | 0,02 | 0 |
| **54-3с-2020** | **Рассольник ленинградский на бульоне из говяжьего фарша** | **250** | **5,925** | **7,8** | **17** | **161,725** | **134** | **0,08** | **0,065** | **1,417** | **6,925** | **26,25** | **64,25** | **0,887** |
|  | сметана | 12,5 | 0,3 | 2,2 | 0,375 | 22,52 | 12 | 0,0025 | 0,01 | 0,06 | 0,015 | 9,5 | 6,5 | 0,0225 |
|  | Картофель | 102 | 1,4 | 0,275 | 11,125 | 52,525 | 1,35 | 0,065 | 0,0425 | 1,08 | 6 | 6,5 | 37,75 | 0,5875 |
|  | Крупа рисовая | 5 | 0,325 | 0,05 | 3,375 | 15,175 | 0 | 0,0025 | 0,0025 | 0,1325 | 0 | 0,35 | 6,5 | 0,0425 |
|  | Лук репчатый | 12,5 | 0,125 | 0,025 | 0,75 | 3,675 | 0 | 0,0025 | 0,0025 | 0,04 | 0,4 | 2,75 | 5 | 0,07 |
|  | Морковь | 12,5 | 0,125 | 0 | 0,625 | 3,075 | 12 | 0,005 | 0,005 | 0,08 | 0,2 | 2,375 | 4,75 | 0,06 |
|  | Огурец солёный | 18,75 | 0,125 | 0,025 | 0,225 | 1,5 | 0,45 | 0,0025 | 0,0025 | 0,025 | 0,3 | 3 | 3,25 | 0,31 |
|  | Масло подсолнечное | 5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
|  | Лавровый лист | 0,05 | 0 | 0 | 0,025 | 0,125 | 0,0925 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,375 | 0,05 | 0,0175 |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,375 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,225 | 0,25 | 0,01 |
|  | Бульон на говяжьем фарше | 187,5 | 3,525 | 0,825 | 0,5 | 2,3575 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-9м-2020** | **Жаркое по- домашнему** | **200** | **20,1** | **19,3** | **17,1** | **323** | **35,2** | **0,13** | **0,19** | **8,25** | **9,5** | **25** | **230** | **3,4** |
|  | картофель | 141,2 | 2 | 0,4 | 15,4 | 72,7 | 1,9 | 0,09 | 0,06 | 1,49 | 8,3 | 9 | 52 | 0,8 |
|  | говядина 1 категории | 114,1 | 17,7 | 14,2 | 0 | 198,6 | 0 | 0,04 | 0,12 | 6,63 | 0 | 8 | 165 | 2,4 |
|  | томатное пюре | 6,5 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,7 | 7,8 | 0 | 0 | 0,06 | 0,68 | 1 | 4 | 0,1 |
|  | лук репчатый | 17,2 | 0,2 | 0 | 1 | 5,1 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,55 | 4 | 7 | 0,1 |
|  | масло сливочное | 6,5 | 0 | 4,7 | 0 | 42,8 | 25,5 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 1 | 1 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,025 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 |
| **54-2хн-2020** | **Кисель из брусники** | **200** | **0,1** | **0,1** | **14,9** | **60,7** | **0,96** | **0** | **0** | **0,05** | **1,2** | **7** | **7** | **0,1** |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,28 | 0,56 | 13,92 | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Итого за обед:** | **810** | **32,125** | **38,2** | **75,52** | **780,525** | **572,86** | **0,25** | **0,285** | **10,377** | **46,525** | **95,65** | **332,55** | **5,287** |
| **Итого за день:** | **1260** | **50,385** | **58,22** | **145,48** | **1317,325** | **692,81** | **0,38** | **0,655** | **13,137** | **47,825** | **490,65** | **672,55** | **8,087** |

|  |
| --- |
|  **3 день** |
| № реп. | Наименованиеблюда | Выход,гр |  Химический состав |  Наименование пищевых веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал |  Витамины,мг |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** |  |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 65,3 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| 54-16к-2020 | Каша «Дружба» | 200 | 5 | 6,9 | 23,9 | 178 | 33,25 | 0,07 | 0,12 | 1,46 | 0,53 | 115 | 123 | 0,5 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0,3 | 0 | 0,01 | 0,09 | 0,04 | 4,5 | 7,2 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | **450** | **8,26** | **15,62** | **44,06** | **354,8** | **98,85** | **0,07** | **0,14** | **1,57** | **0,57** | **120,5** | **132,2** | **1,2** |
| **Обед** |  |
| **54-16з-2020** | **Винегрет с растительным маслом** | **100** | **1,2** | **9** | **6,7** | **11,9** | **121,5** | **0,03** | **0,02** | **0,53** | **3,76** | **20,2** | **35,7** | **0,7** |
|  | картофель | 23,9 | 0.3 | 0,1 | 2,6 | 12,3 | 0,3 | 0,02 | 0,01 | 0,25 | 1,41 | 2 | 9 | 0,1 |
|  | лук репчатый | 15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,48 | 3 | 6 | 0,1 |
|  | морковь | 10 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 96 | 0 | 0 | 0,06 | 0,16 | 2 | 4 | 0,1 |
|  | свекла | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 4,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0,48 | 4 | 4 | 0,2 |
|  | огурец солёный | 30 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 | 0,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0,48 | 5 | 5 | 0,1 |
|  | масло подсолнечное | 8 | 0 | 7 | 0 | 63,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| **54-7с-2020** | **Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне** | **250** | **6,45** | **3,475** | **23,125** | **149,5** | **122** | **0,107** | **0,065** | **1,793** | **8,6** | **17,25** | **68,25** | **1,08** |
|  | картофель | 136 | 1,875 | 0,35 | 14,825 | 70,025 | 1,80 | 0,0875 | 0,055 | 1,44 | 8 | 8,75 | 50,5 | 0,7825 |
|  | макаронные изделия | 10 | 1,025 | 0,125 | 6,425 | 30,825 | 0 | 0,0125 | 0,0025 | 0.2325 | 0 | 1,675 | 7,5 | 0,14 |
|  | лук репчатый | 12,5 | 12,5 | 0,125 | 0,0254,4 | 0,75 | 3,675 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,04 | 0,4 | 8,5 | 5 |
|  | морковь | 12,5 | 12,5 | 0,125 | 0 | 0,625 | 3,075 | 12 | 0,005 | 0,005 | 0,08 | 0,2 | 2,375 | 4,75 |
|  | масло подсолнечное | 2,5 | 0 | 2,2 | 0 | 19,775 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0,025 | 0,125 | 0,0925 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,375 | 0,05 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,375 | 0,375 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,225 | 0,25 |
|  | Бульон куриный | 175 | 3,3 | 0,775 | 0,475 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-6г-2020** | **Рис отварной** | **150** | **3,6** | **5,4** | **36,4** | **208,7** | **26,6** | **0,03** | **0,03** | **1,44** | **0** | **6** | **72** | **0,5** |
|  | крупа рисовая | 54 | 3,6 | 0,5 | 36,4 | 163,9 | 0 | 0,03 | 0,02 | 1,43 | 0 | 4 | 70 | 0,5 |
|  | масло сливочное | 6,8 | 0 | 4,9 | 0 | 44,8 | 26,6 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 1 | 1 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
|  | вода | **324** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **54-11р-2020** | **Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)** | **90** | **12,35** | **6,68** | **5,65** | **132,42** | **284,4** | **0,077** | **0,077** | **3,22** | **2,45** | **39,85** | **187,71** | **0,9** |
|  | минтай | 88,45 | 11,7 | 0,64 | 0 | 52,32 | 3,7 | 0,05 | 0,05 | 2,24 | 0,12 | 21 | 127 | 0,4 |
|  | Сахар-песок | 2,31 | 0 | 0 | 2.05 | 8,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Томатное пюре | 8,1 | 0,25 | 0 | 0,9 | 4,62 | 7,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0,66 | 1 | 4 | 0,1 |
|  | Лук репчатый | 15,68 | 0,12 | 0 | 0,9 | 4,62 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,39 | 3 | 5 | 0,1 |
|  | морковь | 28,15 | 0,25 | 0 | 1,41 | 5,4 | 210 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | 0,35 | 4 | 8 | 0,1 |
|  | петрушка | 4,5 | 0 | 0 | 0,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,39 | 1 | 2 | 0 |
|  | масло подсолнечное | 6,81 | 0 | 4,7 | 0 | 41,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
|  | вода | 17,5 |  0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-2гн-2020** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0** | **6,5** | **26,8** | **0,3** | **0** | **0,01** | **0,09** | **0,04** | **4,5** | **7,2** | **0,7** |
|  | Сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | Чай черный байховый | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0,09 | 0,04 | 4,4 | 7,2 | 0,7 |
|  | вода | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,28** | **0,56** | **13,92** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  ***Итого за обед:*** | ***850*** | ***28,4*** | ***25,355*** | ***98,895*** | ***643,52*** | ***554,8*** | ***0,244*** | ***0,202*** | ***7,073*** | ***14,85*** | ***87,8*** | ***370,86*** | ***3,88*** |
|  **Итого за день:** | **1300** | **36,6** | **40,975** | **142,955** | **998,32** | **653,65** | **0,314** | **0,342** | **8,643** | **15,42** | **208,3** | **503,06** | **5,08** |

|  |
| --- |
|  **4 день** |
| № реп. | Наименованиеблюда | Выход,гр |  Химический состав |  Наименование пищевых веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал |  Витамины,мг |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** |  |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,875 | 6,975 | 22,15 | 178,775 | 32,9 | 0,075 | 0,22 | 1,59 | 0,91 | 189,25 | 152,75 | 0,45 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 13,29 | 0,03 | 0,13 | 0,91 | 0,52 | 111 | 107 | 1,1 |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 | 7,3 | 12,7 | 16,3 | 207,7 | 65 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 53,6 | 79,1 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | ***540*** | ***20,935*** | ***23,695*** | ***63,21*** | ***552,875*** | ***111,19*** | ***0,105*** | ***0,45*** | ***2,8*** | ***1,53*** | ***353,85*** | ***338,85*** | ***1,95*** |
| **Обед** |  |
| **54-11з-2020** | **Салат из моркови и яблок с подсолнечным маслом** | **100** | **0,9** | **10,2** | **7,2** | **123,8** | **1222** | **0,05** | **0,05** | **0,7** | **6,05** | **22,5** | **37,3** | **1,1** |
|  | Морковь (урожай 1.03.) | 76,2 | 0,8 | 0,1 | 4,2 | 20,6 | 1220 | 0,04 | 0,04 | 0,61 | 3,05 | 16,5 | 33,6 | 0,4 |
|  | яблоко | 33,9 | 0,1 | 0,1 | 2,9 | 13,3 | 1,5 | 0,01 | 0,01 | 0,09 | 3 | 4,8 | 3,3 | 0,7 |
|  | масло подсолнечное | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,3 | 0,01 |
| **54-2с-2020** | **Борщ с капустой, картофелем и сметаной на бульоне из говяжьего фарша** | **250** | **5,875** | **7,625** | **12,625** | **142,775** | **172,25** | **0,04** | **0,052** | **0,735** | **8,45** | **42** | **53,25** | **1,09** |
|  | морковь | 15,625 | 0,15 | 0 | 0,775 | 3,85 | 150 | 0,005 | 0,0075 | 0,1 | 0,25 | 3 | 6 | 0,075 |
|  | петрушка корень | 0,625 | 0 | 0 | 0,05 | 0,225 | 0,005 | 0 | 0 | 0,005 | 0,07 | 0,25 | 0,325 | 0,0025 |
|  | свекла | 50 | 0,575 | 0,025 | 3,2 | 15,375 | 0,48 | 0,005 | 0,0125 | 0,065 | 1,6 | 13 | 15 | 0,4875 |
|  | картофель | 27,2 | 0,375 | 0,075 | 2,975 | 14 | 0,36 | 0,07 | 0,01 | 0,2875 | 1,6 | 0,025 | 10 | 0,1575 |
|  | сахар-песок | 2,5 | 0 | 0 | 2,275 | 9,075 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,75 | 0 | 0,0075 |
|  | сметана | 12,5 | 0,3 | 2,2 | 0,375 | 22,525 | 12 | 0,0025 | 0,01 | 0,06 | 0,015 | 0,05 | 6,5 | 0,0225 |
|  | томатное пюре | 7,5 | 0,25 | 0 | 0,8 | 4,225 | 9 | 0,025 | 0,025 | 0,065 | 0,78 | 9,5 | 4,5 | 0,13 |
|  | капуста белокочанная | 25 | 0,35 | 0,025 | 0,85 | 4,925 | 0,36 | 0,025 | 0,0075 | 0,1125 | 3,6 | 1,325 | 5,5 | 0,105 |
|  | лук репчатый | 12,5 | 0,125 | 0,0254 | 0,75 | 3,675 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,04 | 0,4 | 8,5 | 5 | 0,07 |
|  | масло подсолнечное | 5 | 0 |  | 0 | 39,55 | 0 | 0,025 | 0 | 0 | 0 | 2,75 | 0,1 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,05 | 0 | 0 | 0,025 | 0,125 | 0,0925 | 0 | 0 | 0 | 0,010 | 0 | 0,05 | 0,0175 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,375 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,375 | 0,25 | 0,01 |
|  | кислота лимонная | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 0,075 | 0,005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,025 | 0,0025 |
|  | Бульон на говяжьем фарше | 200 | 3,75 |  | 0,55 | 25,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-1г-2020** | **Макароны отварные** | **150** | **5,3** | **5,5** | **32,7** | **202** | **26,6** | **0,06** | **0,03** | **1,19** | **0** | **11** | **40** | **0,7** |
|  | Макаронные изделия высшего сорта | 51 | 5,3 | 0,6 | 32,7 | 157,2 | 0 | 0,06 | 0,02 | 1,18 | 0 | 9 | 39 | 0,7 |
|  | Масло сливочное | 6,8 | 0 | 4,9 | 0 | 44,8 | 26,6 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 1 | 1 | 0 |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
|  | вода | 306 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-25м-2020** | **Курица тушеная с морковью** | **100** | **14,1** | **6,3** | **4,4** | **131,3** | **291** | **0,04** | **0,05** | **3,96** | **1,3** | **22** | **112** | **1** |
|  | Куриная грудка филе | 67,2 | 13,2 | 0,99 | 0,22 | 62,6 | 3,21 | 0,03 | 0,03 | 3,67 | 0,43 | 4,2 | 88,5 | 0,72 |
|  | Сметана | 9,1 | 0,21 | 1,6 | 0,28 | 16,4 | 8,74 | 0 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 6,9 | 4,8 | 0,02 |
|  | Мука пшеничная в/с | 2,7 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,2 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0,4 | 2 | 0,03 |
|  | Лук репчатый | 12,9 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,8 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,41 | 2,8 | 5,2 | 0,07 |
|  | Морковь | 28,4 | 0,3 | 0 | 1,4 | 7 | 272,4 | 0,01 | 0,01 | 0,18 | 0,45 | 5,4 | 10,9 | 0,14 |
|  | Масло сливочное | 1,8 | 0,01 | 1,31 | 0,01 | 11,9 | 7,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0 |
|  | Масло подсолнечное | 2,7 | 0 | 2,4 | 0 | 21,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0 |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,36 | 0,5 | 0,02 |
|  | вода | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-2хн-2020** | **Компот из кураги** | **200** | **1** | **0,1** | **15,7** | **66,9** | **69,96** | **0,01** | **0,03** | **0,48** | **0,3** | **28** | **25** | **0,6** |
|  | Сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | курага | 21,4 | 1 | 0,1 | 9,3 | 41,5 | 70 | 0,01 | 0,03 | 0,48 | 0,3 | 28 | 25 | 0,6 |
|  | вода | 202 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,28** | **0,56** | **13,92** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  ***Итого за обед:*** | ***860*** | ***31,775*** | ***30,525*** | ***93,145*** | ***780,975*** | ***1781,81*** | ***0,2*** | ***0,212*** | ***7,065*** | ***16,1*** | ***125,3*** | ***267,55*** | ***4,49*** |
|  **Итого за день:** | **1400** | **52,71** | **54,22** | **156,355** | **1331,85** | **1893** | **0,305** | **0,662** | **9,865** | **17,63** | **479,35** | **656,4** | **6,44** |

|  |
| --- |
|  **5 день** |
| № реп. | Наименованиеблюда | Выход,гр |  Химический состав |  Наименование пищевых веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал |  Витамины,мг |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твёрдых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 39 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 132 | 75 | 0,2 |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,2 | 10,8 | 38,5 | 283,5 | 53,17 | 0,14 | 0,18 | 1,78 | 0,55 | 134 | 205 | 2,2 |
| 54-2хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14.9 | 60,7 | 0,96 | 0 | 0 | 0,05 | 1,2 | 7 | 7 | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | ***455*** | ***14,76*** | ***15,82*** | ***66,96*** | ***473,1*** | ***93,13*** | ***0,15*** | ***0,22*** | ***1,87*** | ***1,85*** | ***273*** | ***287*** | ***2,5*** |
| **Обед** |  |
| **54-2з-2020** | **Огурец в нарезке** | **80** | **0,6** | **0,1** | **2** | **11,3** | **8** | **0,02** | **0,03** | **0,16** | **8** | **18,4** | **33,6** | **0,48** |
| **54-12с-2020** | **Суп с рыбными консервами** | **250** | **9,875** | **5,125** | **15,525** | **147,45** | **222,75** | **0,08** | **0,1025** | **4** | **7,3** | **83,25** | **136** | **1,12** |
|  | петрушка(зелень) | 2,2 | 0,05 | 0 | 0,125 | 0,775 | 9,975 | 0 | 0 | 0,01 | 1,05 | 3,75 | 1,5 | 0,03 |
|  | горбуша консерв | 45,2 | 7,85 | 2,05 | 0 | 49,8 | 4,8 | 0,0075 | 0,045 | 2,655 | 0 | 65 | 80 | 0,3125 |
|  | картофель | 95,2 | 1,325 | 0,25 | 10,375 | 49,025 | 1,25 | 0,06 | 0,04 | 1,0075 | 5,6 | 6,25 | 35,25 | 0,5475 |
|  | крупа рисовая | 5 | 0,325 | 0,05 | 3,375 | 15,075 | 0 | 0,0025 | 0,0025 | 0,1325 | 0 | 0,25 | 6,5 | 0,0425 |
|  | Лук репчатый | 8 | 0,1 | 0,025 | 0,6 | 2,925 | 0 | 0,0025 | 0,0025 | 0,0325 | 0,325 | 2,25 | 4 | 0,055 |
|  | морковь | 20 | 0,2 | 0,025 | 1 | 4,925 | 192 | 0,0075 | 0,01 | 0,1275 | 0,325 | 3,75 | 7,75 | 0,0075 |
|  | масло сливочное | 3,75 | 0,025 | 2,725 | 0,025 | 24,7 | 14,7 | 0 | 0,0025 | 0,005 | 0 | 0,5 | 0,5 | 0,0175 |
|  | лавровый лист | 0,05 | 0 | 0 | 0,025 | 0,125 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0 | 0,01 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,375 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,25 | 0,25 | 0 |
|  | вода | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **54-12г-2020** | **Каша пшенная рассыпчатая** | **150** | **6,3** | **7,1** | **35,5** | **231,6** | **30,4** | **0,18** | **0,03** | **2,16** | **0** | **16** | **120** | **1,4** |
|  | крупа пшенная | 58,5 | 6,3 | 1,7 | 35,4 | 182,2 | 1,1 | 0,18 | 0.02 | 2.15 | 0 | 14 | 119 | 1,4 |
|  | масло сливочное | 7,5 | 0 | 5,4 | 0,1 | 49,4 | 29,4 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 1 | 1 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
|  | вода | 103,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-3соус-2020** | **Соус красный основной** | **100** | **3,3** | **2,7** | **8,9** | **73,1** | **131,8** | **0,02** | **0** | **0,33** | **2,68** | **9** | **23,6** | **0,5** |
|  | сахар-песок | 2,5 | 0 | 0 | 2,275 | 9,075 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,75 | 0 | 0,0075 |
|  | лавровый лист | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Мука пшеничная в/с | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,3 | 0 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0 | 1 | 3,7 | 0,1 |
|  | томатное пюре | 20 | 0,7 | 0 | 2,1 | 11,3 | 24 | 0,01 | 0 | 0,18 | 2,08 | 4 | 12,2 | 0,4 |
|  | лук репчатый | 4,5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,50 | 0 | 0 | 0,02 | 0,16 | 1 | 2 | 0 |
|  | морковь | 9 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 96 | 0 | 0 | 0,06 | 0,16 | 2 | 3,8 | 0,1 |
|  | петрушка корень | 2,3 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 0,28 | 1 | 1,3 | 0 |
|  | масло сливочное | 3 | 0 | 2,2 | 0 | 19,8 | 11,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | бульон | 107 | 1,9 | 0,4 | 0,3 | 12,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-16м-2020** | **Тефтели из говядины с рисом** | **90** | **13,05** | **13,2** | **7,35** | **200,4** | **1,65** | **0,03** | **0,09** | **4,83** | **0,45** | **24** | **138** | **1,8** |
|  | Крупа рисовая | 9 | 0,585 | 0,075 | 6,06 | 27,3 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0 | 0,4 | 7,8 | 0,05 |
|  | Молоко | 12,6 | 0,345 | 0,36 | 0,54 | 6,75 | 1,65 | 0 | 0,01 | 0,05 | 0,04 | 8,9 | 6,6 | 0,01 |
|  | Говядина 1 категория (фарш) | 77,25 | 11,955 | 9,63 | 0 | 134,55 | 0 | 0,02 | 0,05 | 2,99 | 0 | 3,6 | 75 | 1,07 |
|  | Лук репчатый | 11,25 | 0,15 | 0 | 0,75 | 3,3 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,2 | 1,6 | 3 | 0 |
|  | Масло подсолнечное | 3,6 | 0 | 3,15 | 0 | 28,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Соль поваренная йодированная | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 0 | 0,1 |
| **54-23гн-2020** | **Кофейный напиток** | **200** | **1,1** | **0,7** | **14,21** | **66,82** | **0,09** | **0** | **0,01** | **0,27** | **0** | **5,6** | **28,5** |  **1** |
|  | сахар-песок |  15 | 0 | 0 | 13,71 | 54,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Кофейный напиток | 5 | 1,1 | 0,7 | 0,5 | 12,4 | 0,09 | 0 | 0,01 | 0,27 | 0 | 5,6 | 28,5 | 1 |
|  | вода | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,28** | **0,56** | **13,92** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  ***Итого за обед:*** | ***930*** | ***38,825*** | ***29,725*** | ***104,005*** | ***844,87*** | ***394,69*** | ***0,33*** | ***0,2625*** | ***11,75*** | ***18,43*** | ***154,25*** | ***479,7*** | ***6,3*** |
| **Итого за день:** | **1385** | **53,585** | **45,545** | **170,965** | **1317,97** | **487,82** | **0,48** | **0,482** | **13,62** | **20,28** | **429,25** | **766,7** | **8,8** |

|  |
| --- |
|  **6 день** |
| № реп. | Наименованиеблюда | Выход,гр |  Химический состав |  Наименование пищевых веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал |  Витамины,мг |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** |  |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 11,7 | 37,5 | 288 | 53,8 | 0,18 | 0,15 | 2,53 | 0,54 | 126 | 185 | 1,3 |
| 54-8в-2020 | Булочка маковая | 60 | 5,5 | 4,1 | 21,9 | 146,8 | 23,7 | 0,02 | 0,07 | 0,7 | 0,5 | 74 | 85,6 | 0,88 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,4 | 8,6 | 53,5 | 6,9 | 0,01 | 0,07 | 0,41 | 0,3 | 57,3 | 46,3 | 0,8 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,64** | **0,28** | **6,96** | **39** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | ***500*** | ***18,36*** | ***17,72*** | ***81,56*** | ***563,5*** | ***84,4*** | ***0,21*** | ***0,29*** | ***3,64*** | ***1,34*** | ***257,3*** | ***316,9*** | ***2,98*** |
| **Обед** |  |
| **54-14з-2020** | **Салат из свеклы с курагой и изюмом с подсолнечным маслом** | **100** | **1,8** | **5,4** | **16,6** | **122,3** | **36,2** | **0,03** | **0,05** | **0,41** | **3,16** | **46,6** | **52,3** | **1,46** |
|  | свекла | 93,8 | 1,1 | 0,1 | 6 | 28,8 | 0,9 | 0,01 | 0,02 | 0,12 | 3 | 24,4 | 28,1 | 0,9 |
|  | курага | 10,7 | 0,5 | 0 | 4,6 | 20,8 | 35 | 0,01 | 0,02 | 0,24 | 0,16 | 14,1 | 12,7 | 0,3 |
|  | изюм | 10,2 | 0,2 | 0 | 6 | 25,2 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 0 | 7 | 11,2 | 0,3 |
|  | масло подсолнечное | 6 | 0 | 5,3 | 0 | 47,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 0,22 | 0,01 |
| **54-8с-2020** | **Суп картофельный с горохом на бульоне из говяжьего фарша** | **250** | **8,35** | **5,75** | **20,35** | **166,425** | **121,5** | **0,182** | **0,07** | **2,085** | **5,95** | **27** | **100,5** | **1,845** |
|  | картофель | 85 | 1,175 | 0,225 | 9,275 | 43,775 | 1,125 | 0,055 | 0,035 | 0,9 | 5 | 5,5 | 31,5 | 0,49 |
|  | горох | 20 | 3,85 | 0,35 | 9 | 54,625 | 0,24 | 0,1175 | 0,025 | 1,04 | 0 | 20,25 | 57,25 | 1,1825 |
|  | лук репчатый | 12,5 | 0,125 | 0,025 | 0,75 | 3,675 |  | 0,0025 | 0,0025 | 0,04 | 0,4 | 2,75 | 5 | 0,07 |
|  | морковь | 12,5 | 0,125 | 0 | 0,625 | 3,075 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,08 | 0,2 | 2,375 | 4,75 | 0,06 |
|  | петрушка (корень) | 3,125 | 0,025 | 0,025 | 0,225 | 1,175 | 120 | 0,0025 | 0,0025 | 0,0025 | 0,35 | 1,25 | 1,6 | 0,015 |
|  | масло подсолнечное | 5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,55 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,05 | 0 | 0 | 0,025 | 0,125 | 0,0925 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,375 | 0,05 | 0,0175 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,375 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,225 | 0,25 | 0,01 |
|  | бульон на говяжьем фарше | 162,5 | 3,05 | 0,725 | 0,45 | 20,425 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-4г-2020** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **8,2** | **6,9** | **35,9** | **238,9** | **27,5** | **0,21** | **0,12** | **3,98** | **0** | **14** | **180** | **4** |
|  | крупа гречневая | 69 | 8,2 | 2 | 35,9 | 194,1 | 0,8 | 0,21 | 0,11 | 3,97 | 0 | 12 | 179 | 4 |
|  | масло сливочное | 6,8 | 0 | 4,9 | 0 | 44,8 | 26,6 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | 1 | 1 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
|  | вода | 102 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-18м-2020** | **Печень говяжья по -строгановски** | **90** | **13,4** | **14** | **5,3** | **200,5** | **3791** | **0,17** | **1,33** | **7,93** | **9,9** | **31** | **221** | **4,6** |
|  | печень говяжья | 87,6 | 14,73 | 2,74 | 4,06 | 97,65 | 3786 | 0,16 | 1,31 | 7,79 | 9,89 | 5,9 | 205 | 4,5 |
|  | мука пшеничная в/с | 1,46 | 0,13 | 0,01 | 0,83 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,2 | 1 | 0,01 |
|  | сметана | 30,03 | 0,63 | 4,7 | 0,83 | 48,1 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,2 | 1 | 0 |
|  | масло сливочное | 1,46 | 0,01 | 0,94 | 0,01 | 8,6 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0 |
|  | масло подсолнечное | 7,54 | 0 | 5,9 | 0 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 1,46 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 1 | 0 |
|  | вода | 32,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-3гн-2020** | **Чай с лимоном и сахаром** | **200** | **0,3** | **0** | **6,7** | **27,9** | **0,38** | **0** | **0,01** | **0,1** | **1,16** | **6,9** | **8,5** | **0,8** |
|  | сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | лимон | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | 0,08 | 0 | 0 | 0,01 | 1,12 | 2,5 | 1,3 | 0 |
|  | чай чёрный байховый | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0,09 | 0,04 | 4,4 | 7,2 | 0,7 |
|  | вода | 195 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,28** | **0,56** | **13,92** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  ***Итого за обед:*** | ***850*** | ***38,27*** | ***34,55*** | ***106,03*** | ***895,26*** | ***4450,45*** | ***0,594*** | ***1,74*** | ***15,49*** | ***126,74*** | ***129,37*** | ***589,92*** | **13,275** |
| **Итого за день:** | **1350** | **56,68** | **52,27** | **187,59** | **1458,785** | **12875,45** | **0,822** | **2,03** | **19,135** | **128,08** | **386,67** | **906,82** | **16,255** |
|  **7 день** |
| № реп. | Наименованиеблюда | Выход,гр |  Химический состав |  Наименование пищевых веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал |  Витамины,мг |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** |  |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 65,3 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| 54-21к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,2 | 6,5 | 28,4 | 193,7 | 31,3 | 0,05 | 0,15 | 1,58 | 0,61 | 130 | 134 | 0,4 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком  | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 17,25 | 0,04 | 0,17 | 1,1 | 0,68 | 143 | 130 | 1,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | ***450*** | ***1,816*** | ***19,62*** | ***5,456*** | ***450,9*** | ***113,85*** | ***0,09*** | ***0,033*** | ***2,7*** | ***1,29*** | ***273*** | ***264*** | ***1,5*** |
| **Обед** |  |
| **54-16з-2020** | **Винегрет с растительным маслом** | **100** | **1,2** | **9** | **6,7** | **11,9** | **121,5** | **0,03** | **0,02** | **0,53** | **3,76** | **20,2** | **35,7** | **0,7** |
|  | картофель | 23,9 | 0.3 | 0,1 | 2,6 | 12,3 | 0,3 | 0,02 | 0,01 | 0,25 | 1,41 | 2 | 9 | 0,1 |
|  | лук репчатый | 15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,48 | 3 | 6 | 0,1 |
|  | морковь | 10 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 96 | 0 | 0 | 0,06 | 0,16 | 2 | 4 | 0,1 |
|  | свекла | 15 | 0,2 | 0 | 1 | 4,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0,48 | 4 | 4 | 0,2 |
|  | огурец солёный | 30 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 | 0,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0,48 | 5 | 5 | 0,1 |
|  | масло подсолнечное | 8 | 0 | 7 | 0 | 63,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| **54-9с-2020** | **Суп картофельный с фасолью на бульоне из говяжьего фарша** | **250** | **8,475** | **5,725** | **18** | **157,375** | **151** | **0,1225** | **0,0675** | **1,885** | **4,65** | **38** | **120,25** | **1,5925** |
|  | картофель | 68 | 0,95 | 0,175 | 7,425 | 35 | 0,9 | 0,0425 | 0,0275 | 0,72 | 4 | 4,5 | 25,25 | 0,3925 |
|  | фасоль | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 0,125 | 0,025 | 0,75 | 3,675 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,04 | 0,4 | 8,5 |
|  | морковь | 15,625 | 0,15 | 0 | 7,75 | 3,85 | 150 | 0,005 | 0,0075 | 0,1 | 0,25 | 3 | 6 | 0,075 |
|  | масло подсолнечное | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
|  | лавровый лист | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0,025 | 0,125 | 0,0925 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,375 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,375 | 0,375 | 0,375 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,225 |
|  | бульон на говяжьем фарше | 175 | 175 | 3,3 | 0,775 | 0,475 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-23г-2020** | **Горошница** | **150** | **14,5** | **1,3** | **33,8** | **204,8** | **0,9** | **0,44** | **0,09** | **3,9** | **0** | **78** | **215** | **4,5** |
|  | горох | 75 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | 0,9 | 0,44 | 0,09 | 3,9 | 0 | 76 | 215 | 4,4 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
|  | вода | 154 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-3соус-2020** | **Соус красный основной** | **100** | **3,3** | **2,7** | **8,9** | **73,1** | **131,8** | **0,02** | **0** | **0,33** | **2,68** | **9** | **23,6** | **0,5** |
|  | сахар-песок | 2,5 | 0 | 0 | 2,275 | 9,075 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,75 | 0 | 0,0075 |
|  | лавровый лист | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Мука пшеничная в/с | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,3 | 0 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0 | 1 | 3,7 | 0,1 |
|  | томатное пюре | 20 | 0,7 | 0 | 2,1 | 11,3 | 24 | 0,01 | 0 | 0,18 | 2,08 | 4 | 12,2 | 0,4 |
|  | лук репчатый | 4,5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,50 | 0 | 0 | 0,02 | 0,16 | 1 | 2 | 0 |
|  | морковь | 9 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 96 | 0 | 0 | 0,06 | 0,16 | 2 | 3,8 | 0,1 |
|  | петрушка корень | 2,3 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 0,28 | 1 | 1,3 | 0 |
|  | масло сливочное | 3 | 0 | 2,2 | 0 | 19,8 | 11,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | бульон | 107 | 1,9 | 0,4 | 0,3 | 12,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-4м-2020** | **Котлеты из говядины** | **100** | **18,266** | **18,13** | **16,266** | **302,73** | **30,8** | **0,066** | **0,146** | **6,52** | **0,12** | **38,666** | **182,666** | **2,533** |
|  | говядина 1 категории | 97,2 | 15,06 | 12,13 | 0 | 169,06 | 0 | 0,04 | 0,106 | 5,64 | 0 | 6,66 | 141,3 | 2 |
|  | молоко | 17,3 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 9,2 | 2,3 | 0 | 0,02 | 0,11 | 0,09 | 18 | 14 | 0 |
|  | сухари панировочные | 8.3 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,8 | 0,0 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 2 | 9 | 0,2 |
|  | хлеб пшеничный | 14,3 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,6 | 0,0 | 0,01 | 0 | 0,25 | 0 | 3 | 8 | 0,1 |
|  | масло сливочное | 5,3 | 0 | 3,8 | 0 | 34,9 | 20,8 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 1 | 1 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| **54-1хн-2020** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **0,5** | **0** | **19,8** | **81** | **15** | **0** | **0** | **0,05** | **0** | **50** | **4** | **0,1** |
|  | сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | смесь сухофруктов | 26,8 | 0,5 | 0 | 13,4 | 55,6 | 15 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 49 | 4 | 0,1 |
|  | вода | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,28** | **0,56** | **13,92** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,6** | **36,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  ***Итого за обед:*** | ***960*** | ***50,841*** | ***37,655*** | ***123,986*** | ***945,105*** | ***451*** | ***8,768*** | ***0,323*** | ***13,215*** | ***11,21*** | ***233,866*** | ***581,216*** | ***9,926*** |
| **Итого за день:** | **1410** | **52,657** | **57,275** | **129,442** | **1396,005** | **564,8** | **10,678** | **0,356** | **15,915** | **12,5** | **506,866** | **845,216** | **11,425** |

|  |
| --- |
|  **8 день** |
| № реп. | Наименованиеблюда | Выход,гр |  Химический состав |  Наименование пищевых веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал |  Витамины,мг |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твёрдых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 39 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 132 | 75 | 0,2 |
| 54-9к-2020 | Кашка вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 12,8 | 34,2 | 285,8 | 52,4 | 0,21 | 0,17 | 2,38 | 0,52 | 138 | 232 | 1,9 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 13,29 | 0,03 | 0,13 | 0,91 | 0,52 | 111 | 107 | 1,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | ***455*** | ***18,86*** | ***21,22*** | ***58,96*** | ***505,9*** | ***104,69*** | ***0,25*** | ***0,24*** | ***3,33*** | ***1,14*** | ***381*** | ***414*** | ***3,2*** |
| **Обед** |  |
| **54-11з-2020** | **Салат из моркови и яблок с подсолнечным маслом** | **100** | **0,9** | **10,2** | **7,2** | **123,8** | **1222** | **0,05** | **0,05** | **0,7** | **6,05** | **22,5** | **37,3** | **1,1** |
|  | Морковь (урожай 1.03.) | 76,2 | 0,8 | 0,1 | 4,2 | 20,6 | 1220 | 0,04 | 0,04 | 0,61 | 3,05 | 16,5 | 33,6 | 0,4 |
|  | яблоко | 33,9 | 0,1 | 0,1 | 2,9 | 13,3 | 1,5 | 0,01 | 0,01 | 0,09 | 3 | 4,8 | 3,3 | 0,7 |
|  | масло подсолнечное | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,3 | 0,01 |
| **54-11с-2020** | **Суп крестьянский с крупой(крупа рисовая) на говяжьем бульоне** | **250** | **5,675** | **7,75** | **12,775** | **574,1** | **132,525** | **0,0375** | **0,035** | **0,805** | **2,625** | **305,25** | **42,5** | **0,475** |
|  | сметана | 12,5 | 0,3 | 2,2 | 0,375 | 22,525 | 12 | 0,0025 | 0,01 | 0,06 | 0,025 | 9,5 | 6,5 | 0,025 |
|  | картофель | 34 | 0,475 | 0,1 | 3,7 | 17,5 | 0,45 | 0,0225 | 0,015 | 0,36 | 2 | 2,25 | 12,5 | 0,2 |
|  | крупа рисовая | 10 | 0,65 | 0,1 | 6,725 | 30,35 | 0,005 | 0,0025 | 0 | 0,265 | 0 | 0,75 | 13 | 0,1 |
|  | лук | 12,5 | 0,125 | 0,025 | 0,75 | 3,675 | 0,0025 | 0,0025 | 0 | 0,04 | 0,4 | 2,75 | 5 | 0,075 |
|  | морковь | 12,5 | 0,125 | 0 | 0,625 | 3,075 | 0,005 | 0,005 | 120 | 0,08 | 0,2 | 2,5 | 4,75 | 0,05 |
|  | масло подсолнечное | 5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,05 | 0 | 0 | 0,025 | 0,125 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,25 | 0 | 0,025 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,375 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,25 | 0,025 | 0 |
|  | Бульон на говяжьем фарше | 212,5 | 4 | 0,925 | 0,575 | 26,725 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-3г-2020** | **Макароны отварные с сыром** | **150** | **7,9** | **7,2** | **28,6** | **210,6** | **38,3** | **0,05** | **0,05** | **1,08** | **0,04** | **126** | **100** | **0,8** |
|  | макароны в/с | 44,6 | 4,6 | 0,5 | 28,6 | 137,5 | 0 | 0,05 | 0,01 | 1,03 | 0 | 7 | 34 | 0,6 |
|  | сыр российский | 15,6 | 3,3 | 3,9 | 0 | 48,1 | 23,4 | 0 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 116 | 65 | 0,1 |
|  | масло сливочное | 3,8 | 0 | 2,8 | 0 | 25 | 14,9 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 1 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
|  | вода | 98,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-3хн-2020** | **Компот из чернослива** | **200** | **0,5** | **0,2** | **19,5** | **81,3** | **1,5** | **0** | **0,2** | **0,34** | **0,3** | **18** | **18** | **0,7** |
|  | сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | чернослив | 26,8 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 55,9 | 1,5 | 0 | 0,02 | 0,34 | 0,3 | 18 | 18 | 0,7 |
|  | вода | 202 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,28 | 0,56 | 13,92 | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  ***Итого за обед:*** | ***760*** | ***19,575*** | ***26,15*** | ***88,595*** | ***1104*** | ***1394,325*** | ***0,1375*** | ***0,335*** | ***2,925*** | ***9,015*** | ***471,75*** | ***197,8*** | ***1,975*** |
| **Итого за день:** | **1215** | **38,435** | **47,37** | **147,555** | **1609,9** | **1499,015** | **0,3875** | **0,575** | **6,255** | **10,155** | **852,75** | **611,8** | **5,175** |
|   **9 день** |
| № реп. | Наименованиеблюда | Выход,гр |  Химический состав |  Наименование пищевых веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал |  Витамины,мг |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** |  |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 65,3 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| 54-16к-2020 | Каша «Дружба» | 200 | 5 | 6,9 | 23,9 | 178 | 33,25 | 0,07 | 0,12 | 1,46 | 0,53 | 115 | 123 | 0,5 |
| 54-2хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 60,7 | 0,96 | 0 | 0 | 0,05 | 1,2 | 7 | 7 | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | ***450*** | ***18*** | ***15,72*** | ***52,46*** | ***388,7*** | ***99,51*** | ***0,07*** | ***0,13*** | ***1,53*** | ***1,73*** | ***123*** | ***132*** | ***0,6*** |
| **Обед** |  |
| **54-2з-2020** | **Огурец в нарезке** | **80** | **0,6** | **0,1** | **2** | **11,3** | **8** | **0,02** | **0,03** | **0,16** | **8** | **18,4** | **33,6** | **0,48** |
| **54-7с-2020** | **Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне** | **250** | **6,45** | **3,475** | **23,125** | **149,5** | **122** | **0,107** | **0,065** | **1,793** | **8,6** | **17,25** | **68,25** | **1,08** |
|  | картофель | 136 | 1,875 | 0,35 | 14,825 | 70,025 | 1,80 | 0,0875 | 0,055 | 1,44 | 8 | 8,75 | 50,5 | 0,7825 |
|  | макаронные изделия | 10 | 1,025 | 0,125 | 6,425 | 30,825 | 0 | 0,0125 | 0,0025 | 0.2325 | 0 | 1,675 | 7,5 | 0,14 |
|  | лук репчатый | 12,5 | 12,5 | 0,125 | 0,0254,4 | 0,75 | 3,675 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,04 | 0,4 | 8,5 | 5 |
|  | морковь | 12,5 | 12,5 | 0,125 | 0 | 0,625 | 3,075 | 12 | 0,005 | 0,005 | 0,08 | 0,2 | 2,375 | 4,75 |
|  | масло подсолнечное | 2,5 | 0 | 2,2 | 0 | 19,775 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0,025 | 0,125 | 0,0925 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,375 | 0,05 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,375 | 0,375 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,225 | 0,25 |
|  | Бульон куриный | 175 | 3,3 | 0,775 | 0,475 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-5г-2020** | **Каша перловая рассыпчатая** | **200** | **5,9** | **7,9** | **40,6** | **257,2** | **39,2** | **0,06** | **0,04** | **1,99** | **0** | **25** | **189** | **1,1** |
|  | крупа перловая | 66,6 | 5,8 | 0,6 | 40,5 | 191,3 | 0 | 0,06 | 0,03 | 1,97 | 0 | 22 | 187 | 1 |
|  | масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,9 | 39,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0 | 1 | 2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
|  | вода | 160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-9р-2020** | **Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)** | **90** | **16,98** | **22,61** | **4,8** | **290,58** | **86,625** | **0,101** | **0,135** | **3,757** | **0,281** | **122,625** | **254,25** | **0,9** |
|  | сыр российский | 6,412 | 1,35 | 1,575 | 0 | 19,6875 | 9,5625 | 0 | 0,011 | 0,011 | 0,0225 | 47,25 | 27 | 0,011 |
|  | мука в/ | 4,95 | 0,45 | 0,1125 | 3,15 | 15,1875 | 0 | 0,011 | 0 | 0,045 | 0 | 1,125 | 3,375 | 0,011 |
|  | минтай | 105,3 | 13,95 | 0,7875 | 0 | 62,325 | 5,625 | 0,0787 | 0,0787 | 3,431 | 0,191 | 32,625 | 194,625 | 0,675 |
|  | Сметана | 52,875 | 1,2375 | 9,3375 | 1,6875 | 95,2875 | 50,7375 | 0,011 | 0,045 | 0,258 | 0,0675 | 40,5 | 28,125 | 0,011 |
|  | масло сливочное | 5,287 | 0 | 3,825 | 0 | 34,.875 | 20,7 | 0 | 0 | 0,011 | 0 | 1,125 | 1,125 | 0 |
|  | масло подсолнечное | 7,9875 | 0 | 6,975 | 0 | 63,225 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,3375 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1125 | 0 | 0 |
|  | вода | 13,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-2гн-2020** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0** | **6,5** | **26,8** | **0,3** | **0** | **0,01** | **0,09** | **0,04** | **4,5** | **7,2** | **0,7** |
|  | Сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | Чай черный байховый | 1 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0,09 | 0,04 | 4,4 | 7,2 | 0,7 |
|  | вода | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,28 | 0,56 | 13,92 | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  ***Итого за обед:*** | ***880*** | ***34,73*** | ***34,885*** | ***97,545*** | ***849,58*** | ***256,125*** | ***0,288*** | ***0,28*** | ***7,79*** | ***16,921*** | ***187,775*** | ***552,3*** | ***4,46*** |
| **Итого за день:** | **1330** | **52,73** | **50,605** | **150,005** | **1238,28** | **355,635** | **0,358** | **0,41** | **9,32** | **18,651** | **310,775** | **684,3** | **5,06** |

|  |
| --- |
|  **10 день** |
| № реп. | Наименованиеблюда | Выход,гр |  Химический состав |  Наименование пищевых веществ |
| Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ккал |  Витамины,мг |
| А | В1 | В2 | РР | С | Са | Р | Fe |
| **Завтрак** |  |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,2 | 10,8 | 38,5 | 283,5 | 53,17 | 0,14 | 0,18 | 1,78 | 0,55 | 134 | 205 | 2,2 |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,9 | 34 | 173,8 | 6 | 0,07 | 0,03 | 0,64 | 0 | 10,6 | 42,6 | 0,6 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 13,29 | 0,03 | 0,13 | 0,91 | 0,52 | 111 | 107 | 1,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 6,96 | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | ***500*** | ***20,16*** | ***16,72*** | ***97,26*** | ***623,7*** | ***72,46*** | ***0,24*** | ***0,34*** | ***3,33*** | ***1,07*** | ***255,6*** | ***354,6*** | ***3,9*** |
| **Обед** |  |
| **54-6з-2020** | **Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами с подс. маслом** | **100** | **2,3** | **11** | **3,6** | **122,6** | **50,8** | **0,04** | **0,08** | **0,81** | **28,8** | **36** | **44** | **0,8** |
|  | капуста белокочанная (урожай 1.03.) | 60 | 0,9 | 0,1 | 2,3 | 12,9 | 1,4 | 0,01 | 0,02 | 0,34 | 21,6 | 23 | 15 | 0,3 |
|  | огурец | 25 | 0,2 | 0 | 0.5 | 2,8 | 2 | 0,01 | 0,01 | 0,04 | 2 | 5 | 8 | 0,1 |
|  | томат | 25 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,3 | 26,6 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | 5 | 3 | 5 | 0,2 |
|  | масло подсолнечное | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,25 | 0,01 |
|  | вода | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 0 |
|  | кислота лимонная | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-2с-2020** | **Борщ с капустой, картофелем и сметаной на бульоне из говяжьего фарша** | **250** | **5,875** | **7,625** | **12,625** | **142,775** | **172,25** | **0,04** | **0,052** | **0,735** | **8,45** | **42** | **53,25** | **1,09** |
|  | морковь | 15,625 | 0,15 | 0 | 0,775 | 3,85 | 150 | 0,005 | 0,0075 | 0,1 | 0,25 | 3 | 6 | 0,075 |
|  | петрушка корень | 0,625 | 0 | 0 | 0,05 | 0,225 | 0,005 | 0 | 0 | 0,005 | 0,07 | 0,25 | 0,325 | 0,0025 |
|  | свекла | 50 | 0,575 | 0,025 | 3,2 | 15,375 | 0,48 | 0,005 | 0,0125 | 0,065 | 1,6 | 13 | 15 | 0,4875 |
|  | картофель | 27,2 | 0,375 | 0,075 | 2,975 | 14 | 0,36 | 0,07 | 0,01 | 0,2875 | 1,6 | 0,025 | 10 | 0,1575 |
|  | сахар-песок | 2,5 | 0 | 0 | 2,275 | 9,075 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,75 | 0 | 0,0075 |
|  | сметана | 12,5 | 0,3 | 2,2 | 0,375 | 22,525 | 12 | 0,0025 | 0,01 | 0,06 | 0,015 | 0,05 | 6,5 | 0,0225 |
|  | томатное пюре | 7,5 | 0,25 | 0 | 0,8 | 4,225 | 9 | 0,025 | 0,025 | 0,065 | 0,78 | 9,5 | 4,5 | 0,13 |
|  | капуста белокочанная | 25 | 0,35 | 0,025 | 0,85 | 4,925 | 0,36 | 0,025 | 0,0075 | 0,1125 | 3,6 | 1,325 | 5,5 | 0,105 |
|  | лук репчатый | 12,5 | 0,125 | 0,0254 | 0,75 | 3,675 | 0 | 0,005 | 0,005 | 0,04 | 0,4 | 8,5 | 5 | 0,07 |
|  | масло подсолнечное | 5 | 0 |  | 0 | 39,55 | 0 | 0,025 | 0 | 0 | 0 | 2,75 | 0,1 | 0 |
|  | лавровый лист | 0,05 | 0 | 0 | 0,025 | 0,125 | 0,0925 | 0 | 0 | 0 | 0,010 | 0 | 0,05 | 0,0175 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,375 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,375 | 0,25 | 0,01 |
|  | кислота лимонная | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 0,075 | 0,005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,025 | 0,0025 |
|  | Бульон из говяжьего фарша | 200 | 3,75 |  | 0,55 | 25,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-12м-2020** | **Плов с курицей** | **200** | **27,3** | **8,1** | **33,2** | **314,6** | **147** | **0,08** | **0,08** | **7,98** | **2,36** | **20** | **234** | **2** |
|  | куриная грудка (филе) | 120,6 | 23,7 | 1,8 | 0,4 | 112,3 | 5,8 | 0,05 | 0,06 | 6,57 | 0,77 | 8 | 159 | 1,3 |
|  | крупа рисовая | 45,3 | 3 | 0,4 | 30,5 | 137,5 | 0 | 0,03 | 0,01 | 1,2 | 0 | 3 | 59 | 0,4 |
|  | томатное пюре | 10,7 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6 | 12,8 | 0 | 0 | 0,09 | 1,11 | 2 | 7 | 0,2 |
|  | лук репчатый | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,27 | 2 | 3 | 0,1 |
|  | морковь | 13,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 | 128,4 | 0 | 0,01 | 0,09 | 0,21 | 3 | 5 | 0,1 |
|  | масло подсолнечное | 6,7 | 0 | 5,9 | 0 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | соль поваренная йодированная | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 |
|  | вода | 181,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **54-13хн-2020** | **Напиток из шиповника** | **200** | **0,6** | **0,2** | **15,2** | **65,3** | **98,04** | **0,01** | **0,05** | **0,19** | **80** | **11** | **3** | **0,5** |
|  | Сахар-песок | 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Шиповник | 21,4 | 0,6 | 0,2 | 8,8 | 39,9 | 98,04 | 0,01 | 0,05 | 0,19 | 80 | 11 | 3 | 0,5 |
|  | вода | 230 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,28 | 0,56 | 13,92 | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,6 | 36,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  ***Итого за обед:*** | ***810*** | ***40,675*** | ***27,725*** | ***85,145*** | ***759,475*** | ***468,09*** | ***0,17*** | ***0,262*** | ***9,715*** | ***119,61*** | ***109*** | ***334,25*** | ***4,39*** |
| **Итого за день:** | **1310** | **60,835** | **44,445** | **182,405** | **1383,175** | **540,55** | **0,41** | **0,602** | **13,045** | **120,68** | **364,6** | **688,85** | **8,29** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Итого за завтрак: 1*** | *450* | *13,26* | *22,92* | *56,46* | *489,3* | *124,6* | *0,22* | *0,25* | *2,81* | *0,82* | *196,3* | *280,3* | *2,7* |
|  ***Итого за обед:*** | *840* | *33,975* | *34,175* | *99,345* | *849,275* | *205,05* | *0,277* | *0,29* | *9,915* | *18.04* | *157* | *395,55* | *7,997* |
| **Итого за день:** | **1290** | **47,235** | **57,095** | **155,085** | **1338,57** | **329,65** | **0,497** | **0,54** | **12,725** | **18,86** | **353,3** | **675,85** | **10,697** |
| ***Итого за завтрак: 2*** | *455* | *18,26* | *20,02* | *69,96* | *536,8* | *119,95* | *0,13* | *0,37* | *2,76* | *1,3* | *395* | *340* | *2,8* |
|  ***Итого за обед:*** | 810 | 32,125 | 38,2 | 75,52 | 780,525 | 572,86 | 0,25 | 0,285 | 10,377 | 46,525 | 95,65 | 332,55 | 5,287 |
| **Итого за день:** | **1260** | **50,385** | **58,22** | **145,48** | **1317,32** | **692,81** | **0,38** | **0,655** | **13,137** | **47,825** | **490,65** | **672,55** | **8,087** |
| ***Итого за завтрак: 3*** | 450 | 8,26 | 15,62 | 44,06 | 354,8 | 98,85 | 0,07 | 0,14 | 1,57 | 0,57 | 120,5 | 132,2 | 1,2 |
|  ***Итого за обед:*** | *850* | *28,4* | *25,355* | *98,895* | *643,52* | *554,8* | *0,244* | *0,202* | *7,073* | *14,85* | *87,8* | *370,86* | *3,88* |
| **Итого за день:** | **1300** | **36,6** | **40,975** | **142,955** | **998,32** | **653,65** | **0,314** | **0,342** | **8,643** | **15,42** | **208,3** | **503,06** | **5,08** |
| ***Итого за завтрак: 4*** | *540* | *20,935* | *23,695* | *63,21* | *552,875* | *111,19* | *0,105* | *0,45* | *2,8* | *1,53* | *353,85* | *338,85* | *1,95* |
|  ***Итого за обед:*** | *860* | *31,775* | *30,525* | *93,145* | *780,975* | *1781,81* | *0,2* | *0,212* | *7,065* | *16,1* | *125,3* | *267,55* | *4,49* |
| **Итого за день:** | **1400** | **52,71** | **54,22** | **156,355** | **1331,85** | **1893** | **0,305** | **0,662** | **9,865** | **17,63** | **479,35** | **656,4** | **6,44** |
| ***Итого за завтрак: 5*** | *455* | *14,76* | *15,82* | *66,96* | *473,1* | *93,13* | *0,15* | *0,22* | *1,87* | *1,85* | *273* | *287* | *2,5* |
|  ***Итого за обед:*** | *930* | *38,825* | *29,725* | *104,005* | *844,87* | *394,69* | *0,33* | *0,2625* | *11,75* | *18,43* | *154,25* | *479,7* | *6,3* |
| **Итого за день:** | **1385** | **53,585** | **45,545** | **170,965** | **1317,97** | **487,82** | **0,48** | **0,482** | **13,62** | **20,28** | **429,25** | **766,7** | **8,8** |
| ***Итого за завтрак: 6*** | *500* | *18,36* | *17,72* | *81,56* | *563,5* | *84,4* | *0,21* | *0,29* | *3,64* | *1,34* | *257,3* | *316,9* | *2,98* |
|  ***Итого за обед:*** | *850* | *38,27* | *34,55* | *106,03* | *895,26* | *4450,45* | *0,594* | *1,74* | *15,49* | *126,74* | *129,37* | *589,92* | 13,275 |
| **Итого за день:** | **1350** | **56,68** | **52,27** | **187,59** | **1458,78** | **12875,4** | **0,822** | **2,03** | **19,135** | **128,08** | **386,67** | **906,82** | **16,255** |
| ***Итого за завтрак: 7*** | *450* | *1,816* | *19,62* | *5,456* | *450,9* | *113,85* | *0,09* | *0,033* | *2,7* | *1,29* | *273* | *264* | *1,5* |
|  ***Итого за обед:*** | *960* | *50,841* | *37,655* | *123,986* | *945,105* | *451* | *8,768* | *0,323* | *13,215* | *11,21* | *233,87* | *581,216* | *9,926* |
| **Итого за день:** | **1410** | **52,657** | **57,275** | **129,442** | **1396,00** | **564,8** | **10,678** | **0,356** | **15,915** | **12,5** | **506,87** | **845,216** | **11,425** |
| ***Итого за завтрак: 8*** | *455* | *18,86* | *21,22* | *58,96* | *505,9* | *104,69* | *0,25* | *0,24* | *3,33* | *1,14* | *381* | *414* | *3,2* |
|  ***Итого за обед:*** | *760* | *19,575* | *26,15* | *88,595* | *1104* | *1394,32* | *0,1375* | *0,335* | *2,925* | *9,015* | *471,75* | *197,8* | *1,975* |
| **Итого за день:** | **1215** | **38,435** | **47,37** | **147,555** | **1609,9** | **1499,01** | **0,3875** | **0,575** | **6,255** | **10,155** | **852,75** | **611,8** | **5,175** |
| ***Итого за завтрак: 9*** | *450* | *18* | *15,72* | *52,46* | *388,7* | *99,51* | *0,07* | *0,13* | *1,53* | *1,73* | *123* | *132* | *0,6* |
|  ***Итого за обед:*** | *880* | *34,73* | *34,885* | *97,545* | *849,58* | *256,125* | *0,288* | *0,28* | *7,79* | *16,921* | *187,77* | *552,3* | *4,46* |
| **Итого за день:** | **1330** | **52,73** | **50,605** | **150,005** | **1238,28** | **355,635** | **0,358** | **0,41** | **9,32** | **18,651** | **310,78** | **684,3** | **5,06** |
| ***Итого за завтрак: 10*** | *500* | *20,16* | *16,72* | *97,26* | *623,7* | *72,46* | *0,24* | *0,34* | *3,33* | *1,07* | *255,6* | *354,6* | *3,9* |
|  ***Итого за обед:*** | *810* | *40,675* | *27,725* | *85,145* | *759,475* | *468,09* | *0,17* | *0,262* | *9,715* | *119,61* | *109* | *334,25* | *4,39* |
| **Итого за день:** | **1310** | **60,835** | **44,445** | **182,405** | **1383,18** | **540,55** | **0,41** | **0,602** | **13,045** | **120,68** | **364,6** | **688,85** | **8,29** |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |